



Ihr Urlaubsprogramm – Bitte Folgeseiten beachten!

	Montag 05.06.2023	Dienstag 06.06.2023	Mittwoch 07.06.2023	Donnerstag 08.06.2023	Freitag 09.06.2023	Samstag 10.06.2023	Sonntag 11.06.2023	Montag 12.06.2023
08:00				8:15 Uhr Aqua Fitness Dauer ca. 30 Min.				
09:00								
10:00				10:30 Uhr Wanderung Felsenarena ca. 2 Std.			10:00 Uhr Einkauf in der Vinothek Dauer 2 Std.	
11:00								
12:00								
13:00								
14:00	14:00 Uhr Faszientraining Dauer ca. 45 Min.	14:00 Uhr Figurtraining Dauer ca. 45 Min.	14:00 Uhr Yoga Dauer ca. 60 Min.	14:00 Uhr Rücken Fit Dauer ca. 45 Min.	14:00 Uhr Qi Gong Dauer ca. 60 Min.	14:00 Aerial Yoga Dauer ca. 45 Min.		
15:00	15:00 Uhr Yoga Dauer ca. 60 Min.	15:00 Uhr Pilates Dauer ca. 45 Min.	15:15 Uhr Kinder-Yoga 5-10 Jahre / ca. 35 Min.	15:15 Uhr Kinder-Yoga 5-10 Jahre / ca. 35 Min.	15:15 Uhr Gelenkübungen Dauer ca. 30 Min.	15:00 Uhr Faszien Yoga Dauer ca. 45 Min.		
16:00	16:00 Uhr Einkauf in der Vinothek Dauer 2 Std.	16:00 Uhr Einkauf in der Vinothek Dauer 2 Std.				16:00 Uhr Einkauf in der Vinothek Dauer 2 Std.		16:00 Uhr Einkauf in der Vinothek Dauer 2 Std.
				16:30 Uhr Weinprobe an der Bar Ebene 6 Dauer ca. 60 Min.				
	16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel		16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel
17:00	17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel		17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel
				17:30 Uhr Einkauf in der Vinothek Dauer 1 Std.				
18:00								

Die Yoga- und Fitnesskurse finden im Yoga- und Bewegungsraum auf der 5. Etage, statt!
****Treffpunkt für die Wanderungen:** Hotelhalle auf der 6. Etage
Bitte melden Sie sich für alle Sportkurse bis 18:00 Uhr am Vortag an der Rezeption an!



Frühstück	Mittagsimbiss	Kaffee und Kuchen	Abendessen
7:30 bis 10:30 Uhr	12:00 bis 15:00 Uhr	12:00 bis 16:30 Uhr	18:00 bis 20:00 Uhr (Eintreffen)

Offnungszeiten:	Indoor-Vitalwelt	Outdoor-Saunainsel
Ruheräume	7:00 bis 20:00 Uhr	7:00 bis 20:00 Uhr
Saunen	10:00 bis 20:00 Uhr	10:00 bis 20:00 Uhr
Pools:	7:00 bis 20:00 Uhr	

Ausflugstipps:

<p>Ausflug zur Wasgau Ölmühle in Hauenstein. Erleben Sie die Kunst der handwerklichen Öl-Gewinnung hautnah in der gläsernen Manufaktur. Führungen für unsere Hausgäste jeweils Dienstag 10:30 Uhr. Anmeldung einen Tag zuvor unter: 06392/587268 oder wasgauoelmuehle@gmail.com</p>	<p>Lust auf Abenteuer? Die Rätselburg Fleckenstein im nahen Elsass bietet einen spannenden Erlebnisparcours für Groß und Klein. Weite Infos dazu gibt es an der Rezeption!</p>	<p>Erkunden Sie den Dahner Felsenpfad über eine Wegstrecke von 12,3 km. Bizarre Steingebilde und eine abwechslungsreiche Routenführung machen den Premium-Wanderweg zu einem Sinnesrausch. Von Felsen zu Felsen mit wundervollen Aussichten in die Natur und auf die Wasgaustadt Dahn. Den Elver mit Karte erhalten</p>	<p>Besuchen Sie die WAWI-Schokowelt in Pirmasens (Unterer Sommerwaldweg 18-20) mit gläserner Produktion, Schokoladen-Zapfstation, Ausstellung und anschließendem Schoko-Shop-Besuch! Mo-Sa 8.00-18.00 Uhr</p>	<p>Verbinden Sie Ihren Besuch im Rosengarten Zweibrücken mit einem Shopping-Trip ins Fashion-Outlet Zweibrücken, welches von Montag bis Samstag von 10:00 bis 19:00 Uhr geöffnet hat. Fahrtzeit ca. 35 Min. Gutscheine gibt es an der Rezeption.</p>	<p>Besuchen Sie den Erlebnispark Teufelstisch in Hinterweidenthal mit schönem Wasserspielplatz und riesiger Rutsche, die für ordentlich Action sorgt!</p>
--	---	--	--	--	--

Kurs-Informationen



<p>Dance Moves Mit einfachen Schritten auf aktuelle Hits, bringen wir sie ins Schwitzen. Spaß für Jedermann!</p>	<p>BBP/Figurtraining Intensive Körperübungen um Bauch-Beine-Po zu trainieren. Beim Kurs Figurtraining zusätzlicher Einsatz von</p>	<p>Rücken Fit Beweglichkeit und Aufbau ihrer Muskulatur im Rücken für eine gesunde Körperaufrichtung.</p>	<p>Chakra Yoga + Klang Aktivierung der Energiezentren durch ganzheitliche Yoga-Übungen und Klanschalen-Vibration</p>	<p>Ayurv. Gelenkübungen Einfache Übungen helfen Ihnen, Ihre Beweglichkeit zu verbessern, damit die Lebens-Energie besser fließen kann.</p>	<p>Faszientraining Fördert die Beweglichkeit ihrer Muskulatur, perfektes Training für das Bindegewebe.</p>
<p>Qi Gong Sanfte Übungen aus der Zen Gymnastik entspannten Körper und Geist.</p>	<p>Yoga Bewegungen im Atemflow, Entspannung für Körper, Geist und Seele.</p>	<p>Stabilisationstraining Übungen auf dem Balance-Kissen für die Tiefenmuskulatur</p>	<p>Aerial-Yoga Yoga im Tuch bringt uns ein Gefühl von Dynamik, Kraft, Schwerelosigkeit und Freiheit.</p>	<p>Pilates Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur im Bereich Beckenboden, Bauch und Rücken</p>	<p>Aqua Fitness Effektives und gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training</p>